



Erasmus+ sport  
ÉGALITÉ, MIXITÉ, INTÉGRATION PAR LE SPORT

# FICHE TECHNIQUE

## Activité/Activity : Randonnée pédestre / Hiking

<i>Français</i>	<i>Anglais</i>
<b>Description / histoire</b>	<b>Description / history</b>
La randonnée pédestre est une activité de plein air qui s'effectue à pied. Le randonneur suit un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe. C'est une activité non-compétitive, contrairement à la course nature ou la course d'orientation par exemple.	Hiking is an out-door activity; the hiker follows a route which may be marked or unmarked, he can be alone or in a group. It is a non-competitive activity, as opposed to trail running or orienteering, for instance.
<b>Terrain / aire du jeu</b>	<b>Where?</b>
De nombreuses associations ont balisé des sentiers afin de permettre aux randonneurs de suivre des itinéraires. Des milliers de kilomètres de sentiers ont été aménagés par des balises peintes ou inscrites sur des panonceaux, proposant des cheminements pouvant aller de quelques kilomètres jusqu'à plus de 10 000 km.	Many associations have marked out footpaths so that hikers can follow fixed routes. Thousands of kilometres of footpaths have been set out with markers which are painted or placed on signposts. These paths can cover anything from a few kilometres up to more than 10,000 km.
<b>Matériel / équipement</b>	<b>Equipment</b>
Une carte et des bonnes chaussures.	A map and good shoes.
<b>Règlement / temps du jeu</b>	<b>Regulations</b>
La randonnée nécessite généralement de savoir se repérer dans la nature. La difficulté d'une randonnée réside dans sa longueur, son dénivelé, son altitude, la complexité du cheminement (qui sera plus ou moins facile à suivre) et dans la difficulté du terrain qu'elle parcourt.	For hiking, you generally need to know how to find your way in the countryside. The difficulty in hiking lies in the length, the difference in elevation, the altitude, the complexity of the route (which may be difficult to follow) and in the difficulty of the terrain that it goes over.
<b>Indice de difficulté / Cotation</b>	<b>Difficulty level / rating</b>
R1: Randonnée accessible à tous, facile. Itinéraire évident sur sentier balisé. R2: Randonnée accessible à la plupart.	R1: a hike open to everyone, easy. An easy route on a marked path. R2: a hike open to most people.



<p>Itinéraire pouvant comporter des passages hors sentiers, mais ne présentant pas de difficultés majeures.</p> <p>R3: Itinéraire demandant une certaine expérience, pouvant se dérouler sur un terrain parfois exposé. Le sens du terrain et des notions d'orientation sont nécessaires.</p> <p>R4: Itinéraire pour randonneur expérimenté. Passages exposés ou aériens, recherche d'itinéraire.</p> <p>R5: Randonnée s'apparentant à de l'alpinisme facile. Progression sur glacier, usage de la corde, de piolet/crampons, passages très exposés.</p>	<p>The route may have parts outside of marked footpaths, but is not especially difficult.</p> <p>R3: Route requiring a certain experience, may be on terrain which is exposed. Knowledge of the terrain and orientation skills are necessary.</p> <p>R4: Route for experienced hikers. Parts will be on exposed or open ground; hikers will have to find the route themselves.</p> <p>R5: Hiking which can be compared to easy mountaineering. Routes over glaciers, using ropes, ice axes and spikes. Very exposed ground in certain parts.</p>
<p><b>Applications, adaptation</b> (homme/femme, APA, jeunes/seniors)</p>	<p><b>Applications, adaptation</b> (Men / women, APA, children / senior)</p>
<p>Facilement accessible et praticable par tous, la randonnée est une activité sportive recommandé pour « bien vieillir » et peut se révéler un vecteur d'intégration sociale. Des nombreuses formes de marche sont mise en place pour la promotion de la santé, pour l'intégration intergénérationnelle et sexuelle.</p>	<p>Hiking is easily open to everyone and is a sport recommended for the elderly to keep fit. It is also a means of meeting people. There are many types of walking organized to help people stay in good health, for different generations and the opposite sex to mix.</p>
<p><b>Plus d'informations / liens</b></p>	<p><b>More information / links</b></p>
<p><a href="https://www.ffrandonnee.fr/">https://www.ffrandonnee.fr/</a> <a href="https://fr.wikipedia.org/wiki/Randonn%C3%A9e_p%C3%A9destre">https://fr.wikipedia.org/wiki/Randonn%C3%A9e_p%C3%A9destre</a> <a href="http://www.era-ewv-ferp.com/frontpage/">http://www.era-ewv-ferp.com/frontpage/</a></p>	<p><a href="https://fr.wikipedia.org/wiki/Randonn%C3%A9e_p%C3%A9destre">https://fr.wikipedia.org/wiki/Randonn%C3%A9e_p%C3%A9destre</a> <a href="http://www.era-ewv-ferp.com/frontpage/">http://www.era-ewv-ferp.com/frontpage/</a></p>